

Lesplan introductieperiode 2012 en verder

Lesplan als hulpmiddel en leidraad

Dit lesplan is een hulpmiddel voor de (beginnende) coach om het leren roeien van toekomstige leden structureel aan te pakken.

Tijdens de introductieperiode werk je, als dat mogelijk is, samen in coach-koppels, waarbij bij voorkeur een ervaren coach en een beginnende coach (coach-in-opleiding) samenwerken. Sinds 2011 werken we met 2^e jaars-roei(st)ers die de Stuurtaak vervullen en vanaf les 4 worden ingedeeld om te sturen, in 2012 tenminste gedurende 7 lessen. Aan het einde van de introductieperiode kan er ook wel eens voor gekozen worden om een aspirant-roeier te laten sturen.

De onderstaande indeling geeft aan welke aspecten van de roeihaal als eerste moeten worden aangepakt. Pas wanneer de ploeg een onderdeel goed / redelijk onder de knie heeft, ga je door met het volgende onderdeel. De introductieperiode bestaat uit 20 roeilessen. Dit Lesplan is zo ingedeeld dat je ongeveer 2 lessen neemt om iets nieuws te oefenen. De eerste paar lessen zijn gedetailleerd uitgewerkt, ga ook hier flexibel mee om. Begin een training altijd met het herhalen van de kern van de vorige training en ga dan pas verder met iets nieuws.

In het lesplan worden expres allerlei roeitermen door elkaar gebruikt, enerzijds om 'jargon-kennis' te verbreden, anderzijds om met elkaar af te stemmen: hebben we het over hetzelfde? **Lees eerst het lesplan helemaal door, vóórdat je start met coachen.** Maak daarnaast gebruik van de informatie uit het KNRB-boekje: *Handen aan de boot*.

Algemene opmerkingen instrueren/les geven

Wanneer je een roeier tijdens het roeien wilt corrigeren, geef dan korte, heldere commando's. Wanneer je iets wilt uitleggen of voordoen, laat de boot dan houden.

Tijdens het roeien neem je als roeier niet veel tekst op en vaak hoor je de helft niet. Maar let op: roeien leer je alleen door het te DOEN. Laat de roeiers ervaring op doen terwijl jij observeert, analyseert en corrigeert. Zeg altijd iets over de ploeg als geheel, vervolgens kun je een aandachtspunt per roeier benoemen.

Coach positief: wat ging er goed, wat kan er beter (de foutcorrectie), en wat is de beste manier om dat te doen (hoe wil je het wél).

Sinds 2012 beschikken we over een bak, maak hier regelmatig gebruik van om specifieke zaken te oefenen. Richt je aandacht niet alleen op de zwakste roeier, dit kan zeer demotiverend werken. Heeft een roeier moeite zich een bepaald onderdeel van de haal eigen te maken, zet hem/haar dan in de bak. Op deze manier kun je de roeier ook aanraken en laten voelen wat deze fout doet (of voordoen: laten zien). Ook kun je de ergometer gebruiken om iets toe te lichten.

Doelen van de eerste lessen :

1. Enthousiasme opwekken en vasthouden voor het roeien
2. Verantwoord met het materiaal leren omgaan
3. Veilig en ontspannen kunnen roeien onder begeleiding
4. Gemakkelijk kunnen manoeuvreren met de boot

Uitgangspunt voor de Introductieperiode is het halen van diploma Roeien 1

af te leggen in C4(x)+ of C2(x)+.

Eisen:

Correcte materiaal/behandeling van riemen, bankjes, boot uit- en inbrengen, boot in het water leggen en uit het water halen.

Commando's kennen en zonder aarzeling opvolgen.

Correcte lichaamsbeweging bij het uitvoeren van de roeihaal.

Geen blessuregevoelige fouten tijdens het roeien (bokkepootje, rugbeweging, etc.).

Tijdens het roeien een redelijke in- en uitpik bij de keerpunten.

Correct manoeuvreren, bij rondmaken om en om halen en strijken.

Noodstop snel maar beheerst kunnen uitvoeren.

LES	ONDERWERPEN	TECHNIEK	DENK OOK AAN
1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kennismaking 2. Rondleiding, kennismaking materiaal 3. Afschrijfboek, regels voor bootgebruik 4. Video bekijken 5. Bakken / Ergometeren 	Kijken naar roeien, voelen in de bak (/ergometer)	<p>Positieve feedback : goed – beter - best</p> <p>Kweek groepsgevoel</p>
2/3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Boot (afschrijven en) buiten brengen 2. Instappen (en uitstappen) voordoen 3. Afstellen voetenbord 4. Hendelvoering uitleggen 5. Balansoefening 6. Halen en strijken 7. Houden 8. Rondmaken haal om haal => 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vasthouden van de riem 2. Polsen recht 3. Duimen op het uiteinde van de riem 4. Links boven rechts 5. Roeien zonder clippen //////////////////////////////////// <= 9. Uitstappen <= 10. Boot binnen brengen 	<p>Leg uit wat men kan verwachten</p> <p>Nabespreken hoe het ging</p> <p>Drink wat met elkaar, maak plezier</p> <p>Roeien doe je met je benen (niet op je armen)</p>
4/5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Idem les 2/3 2. Aandacht voor ontspanning 3. Aandacht voor aanhaalhoogte 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rechte polsen, niet knijpen, handen bij elkaar 2. Bladen bij het water, op drijfhoogte aanhalen 3. Volgorde klaarzitten / oprijden 4. Bladen goed verticaal 	<p>Alle commando's zijn nog erg nieuw, hou het simpel</p> <p>Positief coachen : wat ging er goed, wat kan nog beter</p> <p>Gebruik bak (ergometer) om zaken nog eens uit te leggen</p>
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Commando's 2. Clippen 3. Terugclippen 4. Aanleggen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Losse hendelvoering 	<p>Las ook eens een pauze in om even te ontspannen</p> <p>Voorkom blessures, vraag zonedig hulp</p> <p>Het leren clippen kan ook uitgesteld worden naar een latere les</p>
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Goede volgorde van benen, rug en armen bij haal en recover 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Druk zetten met de benen 2. Armen gestrekt houden in de haal 	<p>Een oefening is een hulpmiddel en geen doel op zich</p> <p>Een stop mag geen onderdeel worden van de beweging</p>
8/9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Idem les 7 2. Houding 3. Verschil in kracht maken 4. Noodstop 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ervaren dat de juiste houding bij het maken van krachtverschil, leidt tot aandrijving van de boot 2. Een krachtige haal wordt beheerst uitgevoerd 	<p>Niet teveel verschillende oefeningen.</p> <p>Gewoon roeien is ook een oefening.</p> <p>Besprek wat er zo leuk is aan roeien op / lid zijn van De Hertog.</p> <p>Na les 10 wordt gekozen.</p>
10/11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Trap-hang tijdens de haal 2. Beheerst glijden (recover) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Juiste keerbeweging achter 2. Juiste grip van de hendel 	<p>Roeien leer je alleen door het te DOEN. Niet telkens laten lopen voor uitleg dus. Roeien is een moeilijke beweging, veel oefening is nodig om iets nieuws 'er in te laten slijten'. Pas op voor knijpen in de riem.</p>
12/13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Catchbeweging, inpik 2. Herhaling beheerste recover 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Scharnieren vanuit de schouders 2. Eenparig glijden 	<p>Roei een stukje met ogen dicht, soms gaat het op gevoel beter dan door te kijken. Besprek Veiligheid / voorbereiding Theorie-examen</p>
14/15	<ol style="list-style-type: none"> 1. De haal 2. De keerbeweging achter 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Houding 2. Aandrijving 	<p>Op de website (Coachen en Sturen) is veel informatie te vinden over : de Roeihaal, instructie geven, roei oefeningen en fouten analyse.</p>
16/17	<ol style="list-style-type: none"> 1. De recover 2. De keerbeweging voor 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rust 2. Actief plaatsen 	<p>Verbeter je beeld van de 'effectieve roeihaal'. Bekijk ook eens een roeivideo, of ga naar een wedstrijd.</p>
18	Oefenen voor Bossche Sprint	Startjes en hard roeien	Schrijf in voor de Sprint en ga in de zomer lekker oefenen
19/20	Vorbereiding Roeien 1	Benen – rug – armen en wegstrekken, inbuigen, glijden en plaatsen	Je hoeft niet perfect te kunnen roeien en coachen om toch PLEZIER te hebben in roeien.

LES 1

Nadruk ligt op kennismaking met de ploeg en met roeien in de roeibak en/of op de ergometer.

Omdat er veel wordt behandeld in de eerste les, kan je ervan uitgaan dat er geen tijd over is om met de ploeg in de boot te stappen. Om teleurstelling te voorkomen, is het verstandig dit van te voren met de ploeg bespreken. Een andere optie is om een extra lange eerste les te houden. Ook dit moet dan met de ploeg vooraf besproken worden. NB: een aantal van onderstaande acties wordt centraal georganiseerd door de introductiecommissie.

Onderwerpen

1. Kennismaking
2. Rondleiding, kennismaking materiaal
3. Afschrijfboek, regels voor bootgebruik
4. Video bekijken
5. Bakken / Ergometeren

Techniek

Kijken naar roeien, voelen in de bak (/ergometer)

Denk ook aan:

Positieve feedback : goed – beter - best
Kweek groepsgevoel

1. **Voorstellen**; iedereen stelt zich voor en vertelt iets over zichzelf. Geef een korte **schets van de introductieperiode** en vertel dat het materiaal duur en kwetsbaar is en dat er daarom veel regels zijn m.b.t. het gebruik. Al deze regels staan op de website www.rvdehertog.nl. Bij aanvang van de intro wordt een welkom/introductieboekje uitgereikt. Hierin treft de aspirantroeier allerlei informatie aan die in het begin belangrijk is, alsmede verwijzingen naar relevante informatie op de website.
Vertel in ieder geval waarom korte nagels en makkelijke kleding worden aanbevolen, alsmede afdoen van ringen (kans op beknelling bij stoten).
2. **Rondleiding** door de loods met aandacht voor de verschillende type boten, aanschafwaarde, verschil tussen scullen en boordroeien. Laat ook zien waar de kleedkamers zijn en vertel de gang van zaken in en rond het gebouw, wijs op de huisregels. Het introductieboekje geeft al wat informatie en anders verwijst je naar de website onder: Het Gebouw.
3. Laat de roeiers het **online - afschrijfsysteem** zien, hoe je een boot afschrijft en de regels voor bootgebruik. NB, omdat aanvankelijk de boten worden gereserveerd in het systeem t.b.v. de gehele introductie-groep is het leren afschrijven nu nog geen prioriteit, dat komt later wel.
4. **Bekijk roei-video cybernetische roei-instructie** en bespreek wat je ziet. Een eerste kennismaking met de meestgebruikte roeitermen als inbuigen, oprijden, recover, halen, etc.
5. **Bakken of Ergometeren**; één introductiecoach doet het voor en de andere legt uit wat de eerste doet. Daarna één voor één de roeiers in de bak laten / op de ergometer, terwijl de rest toekijkt. Door naar elkaar kijken, leren ze van elkaars fouten. Laat iedereen maar een aantal hele halen maken **zonder** dat je ze corrigeert. Hierbij kun je gelijk inschatten of ze snel dingen oppikken (ze hebben inmiddels een video en een instructeur aan het werk gezien).
ZIE punt 4 van LES 2/3 voor een OEFENING voor de hendelvoering en wat het blad doet in het water.
Begin vervolgens in vaste bank – vaste rug, daarna gewone vaste bank en voeg dan het glijden op de sliding toe.
Geen ingewikkelde roei-termen gebruiken of dingen die ze nu nog niet hoeven te weten, zoals plaatsen en uitpikken. Het gaat om de **beweging en de volgorde** van benen uittrappen – rug openvouwen – armen bijhalen – armen strekken – rug inbuigen – en opgliden.
Eventueel ook: omgekeerd uitlengen in deze les (alleen benen, dan benen en rug, dan hele haal= benen – rug - armen).

LES 2/3

Onderwerpen

1. Boot (afschrijven en) buiten brengen
2. Instappen (en uitstappen) voordoen
3. Afstellen voetenbord
4. Hendelvoering uitleggen
5. Balansoefening
6. Halen en strijken
7. Houden
8. Rondmaken haal om haal
9. Uitstappen
10. Boot binnen brengen

Techniek

1. Vasthouden van de riem
2. Polsen recht
3. Duimen op het uiteinde van de riem
4. Links boven rechts
5. Roeien zonder clippen

Denk ook aan:

- Leg uit wat men kan verwachten
- Nabespreken hoe het ging
- Drink wat met elkaar, maak plezier
- Roeien doe je met je benen (niet op je armen)

1. Kijk in het botenreserveersysteem welke 0-boten beschikbaar zijn voor de introductie en breng hem buiten (keuze Hylas, De Hertog, Houkesloot).

Leg de instructies uit die gebruikt worden bij het **uit de loods tillen** en te water laten van de boot (Handleiding Commando's). Begin met de riemen naar buiten brengen, bladen naar voren. Laat zien waar de mensen de boot moeten tillen en waarom (een spant is het stevigste gedeelte van de boot). Zie bijlage IV van het BICboekje.

Laat zien hoe je een riem in de dol legt (Rood is Rechts voor de Roeier, dol richting de stuur gedraaid) en op welke wijze het **dolhekje/dolklep gesloten** wordt. Het blad ligt met de bolle kant naar beneden. De coach zorgt de eerste paar lessen zelf voor het sluiten van de **dolkleppen/overslagen**, na enkele lessen kunnen de roeiers dit zelf. Laat zien hoe het stuurtje bevestigd moet worden.

2. Instappen (en uitstappen) voordoen

Doe het in- en uitstappen voor en zeg daarbij systematisch wat er moet gebeuren. Maak al vanaf het begin de kwetsbaarheid van het materiaal duidelijk, dan voorkom je dat iemand in de huid gaat staan.

Voordoen instappen (zie bijlage Commando's in BICboekje en op de website onder Materiaal / hoe omgaan met materiaal):

Commando: KLAARMAKEN OM IN TE STAPPEN

De roeiers/sters gaan naast hun plaats langs de boot staan, met het gezicht richting roer. Met de hand aan de zijde van de boot wordt de handle, of bij scullboten beide handles, vastgepakt. Bladen aan de waterzijde liggen plat op het water en beide riemen zijn volledig uitgeschoven in de dol.

Commando: Instappen gelijk - EEN - TWEE - DRIE

De roeiers/roeisters zetten bij "EEN" de voet aan de kant van het water op het instapplankje tussen de slidings en brengen hun gewicht rustig naar die voet over; bij "TWEE" wordt de voet die nog op het vlot staat op of in het voetenboord gezet; bij "DRIE" gaan de roeiers/sters op het bankje zitten en zetten daarna de eerste voet op of in het voetenboord (*de overslag dicht doen, als dit vooraf nog niet gebeurd was*).

In de tussentijd houd de stuur de boot vast (één hand op de rigger en één hand aan het boord) en zorgt ervoor dat de boot iets van de kant afligt, zodat deze bij het instappen vrij blijft van de kant.

Voordoelen uitstappen (zie bijlage Commando's in BICboekje en op de website onder Materiaal / hoe omgaan met materiaal):

Commando: KLAARMAKEN OM UIT TE STAPPEN

Voor uitstappen zorg je ervoor dat iedere roeier zijn riemen helemaal in de dol geschoven heeft en de bladen aan waterzijde plat op het water liggen.

Commando: UITSTAPPEN GELIJK - EEN - TWEE –(en)- DRIE

De roeiers/roeisters halen bij "EEN" de voet aan de kant van het water uit het voetenbord, zetten die op het instapplankje, en brengen hun gewicht naar die voet over;

bij "TWEE" duwt de roeier/ster zich omhoog en wordt de andere voet op het vlot gezet;

bij "DRIE" gaan de roeiers/sters ook met de andere voet op het vlot staan.

In de tussentijd houdt de stuur de boot vast en zorgt ervoor dat de boot iets van de kant aflight, zodat deze bij het uitstappen vrij blijft van de kant.

Indien de dolklepjes pas worden geopend na het uitstappen: Duw de boot iets van de kant af (vasthouden door de stuur), ga weer op het voetenplankje te staan om de dol te openen, riem uit te halen en dolklep weer te sluiten. Vervolgens kan de riem op de riemenhouder van het vlot gelegd worden.

Tijdens het in en uitstappen houdt de stuur de boot bij een rigger vast (dus niet alleen aan de boordrand). Op deze manier heeft de stuur controle over de boot.

Tip voor de oudere en/of stijvere roeiers: er is ook de mogelijkheid om je aan de riemen omhoog te trekken door de handvatten tegen elkaar aan te brengen.

Instappen

- Laat nu de roeiers één voor één instappen (les 2). Bij de volgende les (les 3) 2 personen tegelijk, daarna met 4 (les 4). (Bij boordroeien, eerst waterzijde, dan landzijde-roeiers.)

3. Stel het voetenbord af

Om de juiste plaats te bepalen, laten we de roeiers in de uitpikhouding zitten, de benen gestrekt, licht achterover hangen, met gestrekte rug. Als beide handvatten je buik raken, moet tussen de handvatten ongeveer een vuistbreedte zitten. Is de afstand tussen de handvatten kleiner dan een vuistbreedte, verplaats dan het voetenbord naar je toe, zodat er in de uitpikhouding meer ruimte komt. Is de afstand tussen de handvatten juist te groot (je kan makkelijk voorbij je lichaam komen met je handen), dan verplaats je het voetenbord van je af. Wanneer de boot op het water ligt, kijkt de instructeur op de kant of de afstelling correct is. Tijdens het roeien moeten de riemen parallel staan.

4. Hendelvoering

Het is praktisch om in de **roeibak** uit te leggen hoe de roeiers de riemen moet vasthouden. Oefen onderstaande met alle roeiers apart. Dit vergt wel wat tijd, maar draagt bij aan het inzicht in: wat doet het blad in het water.

Vasthouden van de riem

- pols recht; hand, pols en onderarm staan in een rechte lijn
- ontspannen vasthouden, niet knijpen
- alleen de eerste twee vingerkootjes gebruiken als haak
- scullen : linkerhand boven de rechterhand. Korte nagels wordt aanbevolen.
- duim op het uiteinde van de riem (daarmee de riem in de dol drukken), dit draagt bij aan de balans.

Blad in het water

- Houd de boot aan de rigger vast en toon aan de roeier, dat de waterriem (verticaal) uit zichzelf drijft en dat het blad op de goede hoogte in het water staat.

- laat de roeier de riem losjes vastpakken, met de duim op de kopse kant en ook weer even loslaten en helemaal ontspannen. Laat de roeier naar het blad kijken. De riem staat zelf op de goede hoogte in het water. Leg de hand daarna opnieuw losjes op de riem.

Effect trekken en duwen

- Daarna de riem door de roeier naar zich toe laten trekken en van zich af laten duwen. Leg er de nadruk op wat er met de boot gebeurt, dus wat het gevolg is van zijn handelen.
- Laat de roeier, om het effect van de bladstand op de diepte te laten voelen, halen met het blad in verschillende standen: achterover (het blad diept), verticaal (goed door het water), en voorover (het blad loopt het water uit).

Kantelen van het blad (NB: voorlopig roeien wij ongeclippt, dus zonder te kantelen, maar voor rondmaken moet dit wel nu uitgelegd worden)

- De volgende stap is om uit te leggen hoe de riem door een kleine beweging van de pols plat op het water gelegd kan worden, en dus ook hoe deze weer verticaal gezet kan worden. Ook de strijkbeweging, met de bolle kant van de riem boven (dus niet de riem omkeren), zo oefenen.
- Daarna nog aan het vlot met de waterriem kleine haaltjes laten maken, dus naar zich toe laten halen, plat leggen, van zich afduwen en weer verticaal zetten. Idem voor de strijkhaal.

Leg uit : **Veilig boord**: één arm gestrekt met de hand op de knieën, benen gestrekt, blad plat op het water en het gewicht naar dat boord. De andere riem is dan vrij van het water om mee te manoeuvreren.

Leg uit : **ALTIJD de riemen blijven vasthouden**, nooit loslaten!

Zet met behulp van de instructeur aan de kant uit, gebruik daarbij 'veilig boord': laat ze dus tegen-leunen bij het uitzetten.

5. Zet de roeiers in de balans uitgangspositie, zodra de boot is uitgezet voor het vlot

Laat de roeiers de balans in de boot voelen. Laat roeiers met gestrekte armen en benen in boot zitten, bladen plat op het water. Laat de roeiers voelen wat er gebeurt als je om en om de ene of andere hand omhoog doet. Laat de roeiers ervaren dat ze niet zomaar de C4 kunnen laten omslaan, dat neemt al eventuele angst weg.

6. De eerste halen (en strijkhalen) maken

In de eerste paar lessen roei je niet verder dan de 2e bocht op de Aa (dus tot de brug bij de watertoren). We roeien de hele les **zonder clippen**. Begin de haal altijd vanuit de INPIK, niet vanuit de uitpik (dat is voor 'gevorderden').

Begin de les tubbend: Twee personen houden de bladen op het water (stukje opgereden zitten met de hendels op je schoot (dit heet **tubben**)) en de andere 2 maken eerst met vaste bank kleine halen en ook strijkbewegingen zonder het blad te draaien. Het kantelen van het blad (clippen) wordt behandeld in les 6 en kan eventueel ook nog uitgesteld worden.

Werk eerst vanuit vaste bank, eerst de slagen en daarna de boegen. Als het makkelijk gaat, kan je het uitbouwen met **een stukje** opglijden. Wanneer dit een beetje goed gaat, laat je de boeg en de slag om en om balans houden, dus roeien met z'n 3en. Als ze dit een beetje onder de knie hebben, ga je met de hele boot roeien. Als dit nog niet goed gaat, laat je ze weer tubben. Varieer in vaste bank roeien en een stukje (halve bank) opglijden. Tel af en toe mee met de in- en uitpik voor gelijkheid.

Gebruik eenvoudige commando's zoals links, rechts, stoppen, etc. De eerste keer in de boot is bedoeld als kennismaking, dus niet al te veel corrigeren. Laat de roeiers een beetje bekend worden met de boot, een beetje wiebelen zodat ze merken dat de boot niet snel omgaat en vrij stabiel is, vertrouwen kweken.

7. Houden

Nu de boot wat vaart gaat maken is het belangrijk te leren hoe je moet stoppen. Leg uit wat het effect is als er één riem in het water wordt gehouden: de punt zal wegdraaien, om bijv. een obstakel te vermijden. Als 2 riemen verticaal worden gezet, ligt de boot stil.

Later is het handig als je de roeiers leert het blad niet in één keer rechtop in het water te zetten, maar langzaam steeds meer verticaal te draaien. Er kan dan subtieler mee worden gestuurd. Er is een verschil tussen de noodstop en de boot afremmen voor rondmaken.

8. Rondmaken

Doe het rondmaken eerst vanuit vaste bank, eventueel tubbend.

- Eén pols recht, de ander laag (lage hand is het veilige boord). Bij het wegduwen gaat dan de eerste riem strijken, de ander gaat plat over het water (handen gaan allebei naar voren).
- Daarna de rechte pols omhoog, de lage naar recht. Bij het naar je toe halen (allebei de handen) zal dan de eerste riem bol over het water gaan, de ander de haal maken.

Als de manoeuvreerruimte het toelaat kun je ook eerst een aantal halen laten strijken achter elkaar en dan een aantal halen laten halen (of andersom), om en om halen en strijken is aanvankelijk nog best ingewikkeld.

Geef de aanwijzingen zo simpel mogelijk, zoals : links plat/horizontaal, rechts verticaal, duwen (*rechts strijkt door het water, links gaat plat erover heen*); links verticaal, rechts bol, trekken (*haal met links, rechts gaat horizontaal over het water heen met de bolle kant naar boven*).

Pas als de ploeg dit goed onder de knie heeft, kun je eventueel een stukje opglijden toevoegen, maar dat hoeft niet zeker niet.

9. Aanleggen en uitstappen

Een echte aanlegmanoeuvre is nog te hoog gegrepen. Stuur langs de kant en laat de coach de boot binnentrekken. Leg de volgorde van het uitstappen nog een keer uit en laat dan de roeiers één voor één uitstappen.

10. Boot binnenbrengen

Leg eerst uit wat de bedoeling en wat de volgorde is. Zet bokken klaar. Regel zonodig extra tilhulp. Geef duidelijke instructies. Zie Bijlage IV BICboekje, commando's over tillen C-materiaal.

LES 3, grotendeels idem LES 2

Je begint les 3 met iedereen in de roeibak of op de ergometer.

Neem de volgorde van de roeishaal door en selecteer voor jezelf iemand die de eerste keer op slag gaat zitten in de boot. De persoon die je hiervoor selecteert is de gene met een gemiddelde lengte (lange en korte mensen zijn in het begin moeilijk te volgen) en die heeft laten zien de roeishaal snel eigen te maken.

Vervolgens het water op zoals in les 2.

Instappen kan nu met 2 personen tegelijk.

Is er tijd voor meer dan een 'paar haaltjes', volg dan gelijk de aanwijzingen van LES 4/5, dus altijd **tubbend** beginnen en roeien **zonder clippen**. Start het roeien altijd vanuit de **inpik**.

LES 4/5

Onderwerpen

1. idem les 2/3
2. aandacht voor ontspanning
3. aandacht voor aanhaalhoogte

Techniek

1. Rechte polsen, niet knijpen, handen bij elkaar
2. Bladen bij het water, op drijfhoogte aanhalen
3. Volgorde klaarzitten / oprijden
4. Bladen goed verticaal

Denk ook aan :

Alle commando's zijn nog erg nieuw, hou het simpel
Positief coachen: wat ging er goed, wat kan nog beter
Gebruik ergometer/bak om zaken nog eens uit te leggen

1. Van vaste bank naar hele bank glijden, in stapjes

In les 4 start de stuurmaker met sturen. De eerste keer is natuurlijk erg spannend, dus begeleidt de stuurmaker en geef hem/haar vertrouwen. Werk er naartoe dat de stuurmaker zo snel mogelijk de rol van 'de stuur' aanneemt, uiteraard houdt de coach de supervisie. Les 4/5 is hetzelfde als les 2/3, maar dan zonder de ergometer of heel even in de roeibak en dus met een langer stukje roeien. In de eerste paar lessen roei je niet verder dan de 2e bocht op de Aa (dus tot de brug bij de watertoren). Instappen kan nu met z'n 4en tegelijk.

We roeien de hele les **zonder clippen**. Begin de haal altijd vanuit de INPIK, niet vanuit de uitpik (dat is voor 'gevorderden'). **Begin de les tubbend**, in vaste bank, eerst de slagen en daarna de boegen. Uitbouwen met **een stukje** opglijden. Wanneer dit een beetje goed gaat, laat je de boeg en de slag om en om balans houden, dus roeien met z'n 3en. Als ze dit een beetje onder de knie hebben, ga je met de hele boot roeien. Als dit nog niet goed gaat, laat je ze weer tubben. Varieer in vaste bank roeien en een stukje (halve bank) opglijden. Tel af en toe mee met de in- en uitpik voor gelijkheid.

2. Ontspannen hendelvoering

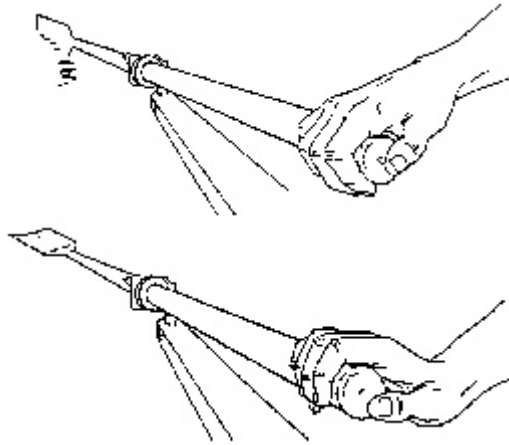
Blijf letten op het **ontspannen** vasthouden van de riemen (tegen diepen en verkramping). De duimen rusten op het uiteinde van de hendels en drukken daarmee de riemen in de dollen. De andere vingers horen om de hendel heen te liggen. De handpalm is los van de hendel en de polsen blijven vlak, zowel tijdens de drive (haal) als de recover.

3. Aanhalen op drijfhoogte

Blijf letten op de **juiste aanhaalhoogte**. Indien de roeier de hendel teveel optilt (sloeproeien, obelix-halen) of te weinig (luchthaal of veel schuim) zet dan de roeier in de balans uitgangspositie met de bladen verticaal in het water. Laat de riemen heel losjes vasthouden, en handen bijna van de hendels af. De bladen drijven nu los in het water, dit is de goede (aanhaal)hoogte. Laat lichte halen maken, waarbij de roeier de bladen moet laten drijven. Als controle kan je de roeier ook een paar halen naar zijn/haar bladen laten kijken: alleen het blad door het water (maar wel het hele blad).

Aanleggen door voorlangs te varen en je binnen te laten trekken.

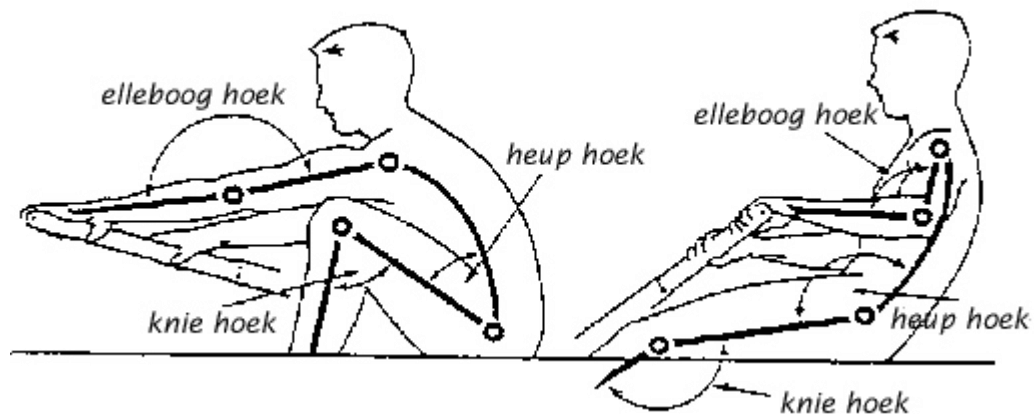
Scull greep



De scull grip moet ontspannen zijn met de duimen op het uiteinde van de handel, met een beetje doldruk naar buiten.

De andere vingers zijn om de riem gekromd. De handpalm is los van de riem en de pols blijft nagenoeg vlak, zowel tijdens de drive als de recover.

Het draaien bij de uitpik en de inpik gebeurt door de druk van de vingers, waardoor de handel draait in de vingers. De pols blijft vlak.



De hoeken van de belangrijkste spiergroepen die gebruikt worden bij het roeien. Bij scullen zijn de lichaamshoeken hetzelfde. Links de hoeken bij de catch, rechts de hoeken bij de eindhaal.

LES 6

Onderwerpen

1. Commando's
2. Clippen
3. Terug clippen
4. Aanleggen

Techniek

1. Losse hendelvoering

Denk ook aan

Las ook eens een pauze in om even te ontspannen
voorkom blessures, vraag zonodig hulp
Het leren clippen kan ook uitgesteld worden naar een latere
les

1. De juiste commando's toepassen

Het is aan te bevelen eerst om de tafel te gaan om alle commando's door te nemen die de roeiers al kennen en de nieuwe die je tijdens deze les gaat gebruiken, zoals: bakboord, stuurboord, slag klaar maken – slagklaar – go, opgelet – houden, halen, strijken, etc.

De stuurtaker is zeker over zijn eigen commando's. Wees bij het geven van commando's erop bedacht dat de roeiers eerst moeten nadenken en het vaak eerst fout uitvoeren. Geef de commando's daarom ruim op tijd en blijf een beetje weg van de kanten. Wijs bij bakboord en stuurboord mee met je armen, zodat men ook ziet welk boord je bedoelt.

Er wordt nog steeds **ongeclippt** geroeid. De coach op de kant let op de volgende dingen: bladen verticaal en helemaal in het water, polsen recht, duimen op het einde van de riem, riemen ontspannen vasthouden.

OEFENING : Piano spelen.

Doel: bevorderen van een losse handle-voering

Roeiers moeten tijdens recover en/of tijdens de haal met hun vingers "piano spelen" op hun riem. Hierdoor kunnen ze niet in de hendels knijpen.

Knijpen in de riem uit zich vaak in het roeien met kromme polsen, waarbij de rug van de hand niet in het verlengde van de onderarm staat. Indien de boot goed is afgesteld zal het blad altijd recht in het water staan. Knijpen in de riem leidt ertoe dat het blad, tegen zijn natuurlijke stand in, schuin in het water staat. Hierdoor zal het gaan diepen, waardoor er gesnoekt gaat worden, of gaan uitlopen. Daarnaast zal knijpen in de riem **leiden tot stijve en pijnlijke onderarmen**. Uiteindelijk kan zelfs **een peesschedeontsteking** het gevolg zijn, vooral bij de roeiers met de eerder genoemde kromme polsen.

Blijf na beëindiging van de oefening de losse hendel-voering benadrukken.

CLIPPEN

In de afgelopen jaren was er veel discussie over het moment waarop het clippen aangeleerd moet worden. Je kunt er voor kiezen om dit nog uit te stellen naar volgende lessen, maar voor de liefhebbers wordt het in deze les beschreven.

Waarom is het belangrijk dat een beginnende roeier pas later leert clippen, en niet al in les 1?

Het is van groot belang om eerst een goede finish / uitpik / eindhaal aan te leren (zie les 7, 8 en 9), anders bestaat de kans tot te vroeg draaien, dus blijft het blad hangen in het water. En we (zouden) willen bereiken dat roeiers eerst meer ervaring krijgen met de inpik, zonder dat daar al clippen aan vooraf gaat. Als de roeier namelijk niet op tijd terugdraait of niet volledig, is de kans op snoeken groot. Dit is niet bevorderlijk voor het vertrouwen en de gelijkheid van roeien. Als we niet clippen is de kans op tegen het water slaan natuurlijk groter, maar dat geeft in de eerste 6 à 10 lessen minder problemen dan wanneer we **wel clippen, maar met een onjuiste uitvoering**. Daar komt nog bij dat je al zoveel hebt om over na te denken als beginnende roeier, als daar ook nog het clippen bij komt, is het wel erg veel.

2. Clippen

Het clippen vindt plaats tussen 1^e en 2^e stop (dus zodra het blad het water verticaal verlaat) en wordt gedaan door een subtiele beweging met de pols, waarbij de hand zich 'opent'. Het is aan te raden om het clippen eerst tubbend te doen. Was de bootbeheersing al redelijk, dan kan het ook gelijk met zijn 4en.

NB: **Verpakken** van de riem (de riem dus in je hand draaien) is echt uit den boze. Let er dus vanaf de kant heel goed op dat dit niet gebeurt.

OEFENING: 10 halen clippen, 10 halen ongeclippt.

OEFENING : NB oefening piano spelen. Goed op letten dat de riemen vooral losjes vastgehouden worden,

Het is aan te raden altijd nog heel veel ongeclippt te laten roeien om te voorkomen dat de roeiers de riemen verkeerd (pols recht bij het wegzetten en bokkepoot in de haal) in de handen gaan pakken.

De nadruk ligt op druk houden tot het einde van de haal (volgorde benen, rug, armen), schoon uitzetten door de verticale beweging naar beneden met de handen (stop 1 positie), het blad is recht uit het water omhoog gekomen en wordt vervolgens geclippt. Het clippen valt samen met het wegstrekken van de armen (wegzet naar positie stop 2), de rug buigt in en de roeier gaat rijden. Hoe beter de armen doorbewegen (zoals fietsketting) hoe beter de keerbeweging achter, hoe makkelijker de boot doorloopt.

3. Terugclippen

Doel van het terugclippen is: op tijd de bladen verticaal hebben vóór de inzet.

Het terugdraaien van het blad gebeurt halverwege het glijden (dus rond halve bank opgereden, net nadat de roeier door de 3e stop-houding is bewogen), als de handen boven de voeten komen. **Spreek af dat zodra de handen boven de voeten zijn er teruggeclippt is.** Dus ruimschoots vóórat de catchbeweging begint (scharnieren vanuit de schouders, tijdens het laatste stukje glijden) is het blad weer verticaal gedraaid. Het terugdraaien van het blad gebeurt doordat de pols zich weer strekt (horizontaal komt) en de hand zich weer om de riem sluit. Te vroeg terugclippen (of helemaal ongeclippt roeien) heeft als nadeel dat bij onbalans of ruw weer de bladen tegen het water aan stoten en (nog meer) onbalans veroorzaken.

4. Aanleggen

Tot nu toe legden we aan door voorlangs het vlot te varen en ons te laten binnentrekken. Nu gaan we het aanleggen oefenen. Oefen eerst 'droog' oftewel zonder vlot, op een plaats waar ruimte is voor deze manoeuvre. Maak slagklaar voor 2 halen, geef dan het commando laten lopen, overhellen en houden. Ervaar wat er gebeurt.

Geef een globale schets van het aanleggen :

- we leggen altijd stroomopwaarts aan. Voor de Hertog geldt aanleggen vanuit richting Diezebrug en niet vanuit richting Aa.
- leg de boot onder een hoek van 30 – 40 graden op een paar halen afstand van het vlot
- vaart maken, gewone haal (paddle) of light paddle
- laten lopen, als de punt net voor het vlot is (werkwijze Sturen A) zodanig dat alle commando's rustig opgevolgd kunnen worden en de boot mooi indraait
- Riemen landzijde (bakboord) hoog
- Overhellen naar zeezijde (stuurboord)
- Houden zeezijde (stuurboord)).....nu!

Niet naar het vlot reiken met je hand, voordat de boot stilligt.

Ontspanning is een kernwoord bij roeien. Door de riem losjes vast te houden en te draaien, valt deze met de rechte kant tegen de dol en daardoor in de goede verticale stand. Wordt er geknepen dan krijgt de riem niet de kans de goede stand te vinden en zal het blad vaak diepen. Knijpen in de riem geeft vermoeidheid in de onderarm, waardoor de riem niet meer onder controle gehouden kan worden. Samen met een kromme pols geeft het knijpen een behoorlijke belasting van de pezen, **waardoor na verloop van tijd peesschede-ontstekingen** kunnen ontstaan. Tijdig aandacht geven aan ontspanning en rechte polsen kan problemen voorkomen.

Zie je toch een fout insluipen (b.v. bokkenpootje, uitlopen, te weinig inbuigen) die er niet uit te coachen is, dan moet gezocht worden naar de onderliggende oorzaak. Het bokkenpootje kan het gevolg zijn van een te hoog gehouden elleboog of een opgetrokken schouder. Soms is er een lichamelijke oorzaak. Als je vermoedt dat zo iets aan de hand kan zijn, **haal er dan een ervaren coach bij** om mee te denken over de oorzaak en te helpen bij de oplossing.

Las af en toe bewust een pauze in, ook als het goed gaat. De roeiers moeten in dit stadium zeer intensief letten op hun eigen roeien en op hun 3 mederoeiers. Dat vereist veel concentratie, die niet lang op te brengen is. Benoem dat ook voor de roeiers.

Nabespreken: wat vonden de roeiers van deze roeiervaring? Stel de roeiers gerust wanneer het nog niet goed gaat. Veel mensen onderschatten de techniek die bij roeien komt kijken.

Als een roeier, om wat voor reden dan ook, niet kan roeien, is meefietsen met de coaches ook een heel leerzame optie.

Kris Korzeniowski (internationale roeicoach) :

Coaches moeten zich concentreren op de basisprincipes van de roeitechniek. Door je te blijven richten op de basisprincipes kun je zowel beginnende als gevorderde ploegen coachen. Vele ervaren en succesvolle coaches hebben hun coachmethodieken in de loop der jaren vereenvoudigd.

Als coach moet je de basisprincipes van de roeitechniek volledig begrijpen en beheersen. Je moet een duidelijk beeld van de roeihaal hebben en in staat zijn om dit in simpele termen duidelijk te maken aan je roeiers.

Coachen is het beste uit mensen halen
In plaats van het beste van je zelf in anderen te stoppen

LES 7

Onderwerpen

1. Goede volgorde van benen, rug en armen bij haal en recover

Techniek

1. Druk zetten met de benen
2. Armen gestrekt houden in de haal

Denk ook aan

- Een oefening is een **hulpmiddel** en geen doel op zich
Een stop mag geen onderdeel worden van de beweging

1. Volgorde benen – rug – armen (en vv)

In deze les staat de **volgorde van de roeishaal en de gelijkheid** centraal. Oefen **in de bak** of op de **ergometer** nog eens de hele volgorde van de haal.

Start het roeien altijd vanuit de **inpik**. Werk aan de goede volgorde van de deelbewegingen. Bij de inzet (blad volbedekt) eerst benen uittrappen (rug geeft tegendruk = traphang), bij 2^e deel beentrap mag de rug opkomen en eindigen met het bijhalen van de armen. Het geeft niet als het nog wat overdreven en achterelkaar wordt uitgevoerd. De coördinatie van deze bewegingen moet door veel oefenen vanzelf ontstaan. Op de volgende wijze kan de beweging gedurende 3 halen 'uitgelegd' worden :

1. L`a`a`a`a`ng die benen
2. dan de rug openvouwen (NB: als de benen half uitgetrapt zijn)
3. dan de armen dóór (-bewegen) (NB: als de schouders achter het bankje zijn)

Bij de uitzet vooral werken aan wegzetten van de armen, inbuigen en dan pas rustig oprijden. Laat geen stop in de beweging ontstaan na het uitzetten, maar zorg voor een **doorgaande beweging** tot en met het inbuigen (3^e stop houding). Dan moet de roeier klaar zitten om rustig op te rijden.

Begin **eerst tubbend** en daarna met de hele boot proberen. De stuur kan meetellen op de in- en uitpik voor de gelijkheid.

OEFENING : Losse halen maken, eventueel eerst tubbend

Doel: aanspannen van rug- en buikspieren terwijl de benen de haal beginnen.

Roeiers slag-klaar laten zitten. Ze moeten één haal maken en uitkomen in een **stop- boven-de-schenen-houding = 3^e stop (armen weggezet en ingebogen, nog niet opgereden)**.

Goed laten voelen dat ze boot met hun benen moeten wegduwen op het voetenbord. De rug mag tijdens het begin van de haal niet omhoog komen, maar moet wel goed schrap staan (anders wordt er door het bankje getrapt).

Het verkrijgen van het drukgevoel op het voetenbord wordt vergemakkelijkt als vóór de haal de buikspieren bewust worden aangespannen. "Poepen op je bankje" is hierbij een waardevolle aanwijzing ☺. Hierna laten roeien met langzaam oprijden. Iedere haal moet heel bewust vanaf het voetenbord worden aangezet.

OEFENING: uitlengen in 3 fases: vaste bank en vaste rug, vaste bank (rug inbuigen), 1/2^e bank glijden. Let er hierbij op dat ze de volgende fase van de haal pas doen als de vorige fase helemaal af is.

OEFENING: **Leg uit dat de 3^e stop** het moment is waarop je armen alweer naar voren gestrekt zijn en je rug ingebogen is naar voren (sterke zit) en vòòrdat het rijden (recover) begint. Doe deze oefening (eerst) tubbend, eerste iedere haal, daarna om de haal.

Leer dus eerst dat er een verschil is tussen de hele uitzet (keerbeweging achter) en de aanvang van het glijden (rustmoment = recover). Benoem eventueel dat er ook een 2^e stop en een 1^e stop zijn, maar dat die pas in de volgende les aan de orde komen.

Herhaal aan het einde van de training de **procedure van het aanleggen** (les 6), voordat je overgaat tot het aanleggen.

NB : een oefening is een hulpmiddel en geen doel op zich. Een stop varen is een goede oefening, maar overdrijf het niet. Een stop mag nooit een onderdeel worden van de beweging.

LES 8/9

Onderwerpen

1. Goede volgorde van benen, rug en armen bij haal en recover
2. Houding
3. Verschil in kracht maken
4. Noodstop

Techniek

1. Ervaren dat de juiste houding bij het maken van krachtverschil, leidt tot aandrijving van de boot
2. Een krachtige haal wordt beheerst uitgevoerd

Denk ook aan:

Niet teveel verschillende oefeningen. Gewoon roeien is ook een oefening. Bespreek wat er zo leuk is aan roeien op / lid zijn van de Hertog. **Na les 10 wordt gekozen.**

Nu zal de roeihaal wat makkelijker zijn voor de roeiers, ze zijn inmiddels gewend aan de commando's en kunnen nu redelijk gelijk met z'n vieren roeien. Begin de les met uitlengen, tubbend, vaste bank, halvebank, helebank. Roei ook nog regelmatig stukjes **ongeclipt**.

1. Volgorde benen – rug – armen (en vv)

Zie de tekst bij les 7.

OEFENING : Leg de 1^e stop uit: de haal eindigt door de druk tot het einde toe vast te houden, dan drukken de handen de riemen naar beneden en komt het blad verticaal uit het water. Waar de verticale beweging eindigt is de 1^e stop. (Hierna wordt ook pas geclipt). Voor degenen die nog niet het clippen hebben geleerd: benoem dat de 1^e stop ook het moment is, waarop de riemen geclipt gaan worden. Zie voor de beschrijving van clippen bij Les 6.

Leg de 2^e stop uit: nadat de handen de riemen naar beneden hebben gedrukt, duw je de riemen van je af in horizontale beweging. Waar je armen gestrekt zijn is de 2^e stop.

De 3^e stop was in les 7 al uitgelegd: de rug buigt in, achter de handen aan.

Oefen de 1^e stop, eerst tubbend daarna met de hele boot. Je kunt beginnen met iedere haal, daarna om de haal. Herhaal dit met de 2^e stop en vervolgens ook met de 3^e stop.

Doet niet meerdere stops in één haal, maar doe de oefeningen volgtijdelijk. Twee of drie stops in één haal leidt tot te lang drijven en onbalans (boot verliest vaart), en voor de roeiers is het al moeilijk genoeg om op 1 ding te concentreren.

2. Houding

Herinner jezelf eraan dat letten op de juiste houding (sterke zit en traphang, geen holle rug) een constant aandachts-punt moet zijn. Loop de onderdelen na:

Handen

De handen houden de riemen losjes vast (witte knokkels betekent knijpen), de duimen rusten op de kopse kant van de riem (voor doldruk), de polsen zijn gestrekt in het verlengde van de onderarmen. De linkerhand is iets boven de rechterhand. Korte nagels!

Ellebogen

De ellebogen zijn bij de inpik gestrekt, in de eindhaal bewegen de ellebogen ontspannen hangend langs de romp. Meteen na de uitpik worden de ellebogen weer gestrekt.

Schouders

De schouders hangen ontspannen naar beneden. De verticale beweging van de inpik wordt gemaakt door het scharnieren vanuit de schouders. Opgetrokken schouders duiden op een krampachtige haal.

Hoofd

Het hoofd staat rechtop, kin omhoog. Zie je een hoofd links of rechts, dan hangt de roeier uit zijn boord.

Bekken en Rug

De rug is recht, maar niet stijf. Geen holle rug: zitten alsof je aan de bar zit, dus je bekken wel gekanteld naar voren. Tijdens de roeibeweging scharniert de rug vanuit het bekken. Na de uitpik en de wegzet buigt de roeier in middels dit scharnierpunt. De roeier zit steeds op zijn zitbeenknobbels. Zit een roeier op zijn stuitje, dan wijst zijn bekken naar achteren en kan hij niet inbuigen. Na het correcte inbuigen wordt er tijdens het oprijden niet verder ingebogen om lengte te pakken, dit werkt vlaggen (hand duikt boot in, dus blad vliegt de lucht in) en indirecte plaatsing in de hand.

Knieën

Door de beentrap strekt het kniegewricht gelijkmatig. Na het inbuigen komen de knieën bij het oprijden geleidelijk weer omhoog. Tussen beide knieën zit nooit meer dan 1 vuistbreedte ruimte. Balans zoeken door knieën naar links of rechts is uit den boze. Knieën niet op slot zetten als de benen uitgetrapt zijn. Knieën niet tegen elkaar tijdens het uittrappen.

Voeten

De voeten houden steeds contact met het voetenbord. De roeier trapt met de bal van zijn voet, aan het begin van de haal 'sta' je wat meer op je tenen.

Beperk je per roeier tot maximaal 1 aandachtspunt. De roeier is nog erg onervaren en het vergt alle concentratie om naast de roeishaal en het volgen ook nog te letten op een individueel punt. Pak het punt wat volgens jou het roeien het meest verstoort.

3. Verschil in kracht maken

Onbalans in de recover kan vele oorzaken hebben, maar komt vaak voort uit een slechte aandrijving van de boot. **Als de boot goed wordt aangedreven, de roeiers druk houden tot het einde van de haal, dan schoon het water loslaten (bladen dus verticaal uit het water en daarna pas clippen) en de keerbeweging achter rustig en dóórbewegend uitvoeren, dan is de kans groot dat de recover / het rijden rustig kan worden uitgevoerd.**

Wordt de boot niet juist aangedreven (verkeerde volgorde, geen traphang, afknijpen), dan zal de keerbeweging achter ook minder soepel verlopen (uit het water clippen, stilzitten, handen in de schoot) en is de kans groot dat de verloren tijd in het keerpunt achter op de slidings moet worden ingehaald: men gaat racen. Het is handig om iemand op slag te hebben die de basishaal al een beetje onder de knie heeft en dus de rust weet te behouden tijdens het oprijden. Een andere oorzaak voor balansverstoring is de hendelvoering. De roeiers moeten hun handen op elkaar houden, links boven rechts.

Vanaf nu willen we roeien met een **stevige basishaal**. In deze training leg je uit wat het verschil is tussen light paddle, medium en strong. Er wordt ook wel gewerkt met procenten kracht in de haal. Spoelen = 0-20 % kracht (drijven), lightpaddle = 20 - 50%, medium = 50 – 70% en strong = 70 – 100%. Een goede trainingshaal/basishaal is een stevige haal, dus **medium of 50-70 %** in kracht. Deze kracht wordt tijdens het aantrappen opgebouwd, we spreken dus van een aanzwellende haal. De beentrap begint pas als het blad volbedekt (onder water) is, daarna wordt het duwen (trappen) op het voetenbord in kracht opgebouwd. NB: **de kracht komt uit je benen**, rug en armen houden alleen de druk vast.

OEFENING: Vaar met verschil in kracht, maar maak het niet te ingewikkeld of te lang. Bijvoorbeeld: 10 light, 10 medium, 10 strong, 10 medium, 10 light, etc. Maak aanzwellende halen.

4. Noodstop

Nu de boot nog meer vaart gaat maken is het belangrijk te leren hoe je moet stoppen in een noodgeval. Oefen eerst met gewoon houden en maak er vervolgens een noodstop van: als iedereen tegelijk 2 riemen verticaal zet, ligt de boot stil.

Herhaal het oefenen van de noodstop ook in de volgende lessen.

LES 10/11

Onderwerpen

1. Trap-hang tijdens de haal
2. Beheerst glijden (recover)

Techniek

1. Juiste keerbeweging achter
2. Juiste grip van de hendel

Denk ook aan:

Roeien leer je alleen door het te DOEN. Niet te vaak laten lopen voor uitleg dus. Roeien is een moeilijke beweging. Er is veel oefening (veel kilometers) nodig om iets nieuws 'er in te laten slijten'.
Pas op voor knijpen in de riem.

De roeiers kunnen inmiddels uittellen, roeien op hele bank in de juiste volgorde (sterke zit en traphang = benen, rug, armen), roeien in een stevige basishaal, kunnen netjes keren achter (schoon (dus verticaal) uitzetten, wegzetten armen, inbuigen rug en starten met glijden), hebben geoefend met de 1^e, 2^e en 3^e stop en kennen het verschil tussen light, medium en strong (hard) en clippen na een goede uitzet en terugclippen tussen halve en 3/4^e bank glijden (handen boven voeten).

1. Trap-hang tijdens de haal

Als je ziet dat een roeier direct aan zijn rug hangt in de haal, of juist zijn benen uittrapt zonder dat de riem verplaatst (door bankje trappen), ontbreekt de trap-hang-coördinatie. Een goede oefening om dit wel te gaan voelen is de strijkhaal.

OEFENING: Strijkhaal

Zie voor de beschrijving van deze oefening bij Les 14/15.

2. In deze les is het doel van de stop 3: Gelijktijdig en beheerst weggrijden.

OEFENING: 3^e Stop: stop na het inbuigen, handen boven de schenen.

- Doel:**
- 1) controleren of iedereen gelijk in die houding aankomt;
 - 2) controleren of iedereen goed "klaar zit" voordat er gereden wordt;
 - 3) **gelijktijdig en beheerst weggrijden.**

Zoals uit het doel blijkt is de 3^e stop een veelzijdige oefening die dan ook vaak gebruikt wordt. Als je hem laat uitvoeren, maak dan je roeiers duidelijk **welk doel je** ermee voor ogen hebt.

Na het wegstrekken van de handen en het inbuigen van de rug wordt gedurende enige tijd iedere haal een 3^e stop gemaakt. Let erop dat iedereen tijdens de stop in de goede houding zit (ingebogen vanuit de onderrug, brede en lage schouders, armen goed gestrekt, benen uitgetrapt etc.).

Als de boot tijdens het stopje niet in balans ligt is het **niet zinvol** dit alsnog te herstellen, het kwaad is immers bij de uitpik en/of wegzet al geschied door fouten van individuele roeiers of door ongelijkheid. Dit zal dan in de volgende haal beter moeten. **Het stopje dient niet om de balans te herstellen**, maar om te controleren of de uitpik en wegzet zodanig waren dat er geen balansverstoringen optreden.

De oefening is ook te gebruiken om de roeiers het **moment van weggrijden** bij zichzelf te laten signaleren. **Dit moet heel rustig gebeuren.**

Zeker als de stuur na iedere stop het commando "go" geeft, zal de **verleiding om snel weg** te rijden groot zijn. Timing door de stuur is dus belangrijk. Alle roeiers moeten in de stop aangekomen zijn, maar hij hoeft maar kort te duren. Na de 3^e stop moeten roeiers voelen dat door de knieën los te laten, het voetenbord op hun afkomt. Deze snelheid wordt bepaald door de snelheid van de boot. M.a.w.: landen in je voetenbord (en niet optrekken aan...)

Benadruk dat de roeiers de positie 3^e stop tijdens hun normale halen bij zichzelf blijven herkennen, zonder daadwerkelijk te stoppen/ aarzelen.

Blijven doorbewegen dus, maar zonder versnellingen.

Uitlengen. Tot nu toe bestond het uitlengen uit: vaste bank - halve sliding glijden - hele bank, alles ongeclipt.

Afhankelijk van de vorderingen van je ploegje kan je het uitlengen uitbreiden met: Vaste bank & vaste rug; Invoegen van $\frac{1}{4}$ bank en $\frac{3}{4}^e$ bank; Tot slot het clippen. Dit doe je stapgewijs (zodanig verdeeld over meerdere trainingen) om uiteindelijk uit te komen bij (ongeclipt): vaste bank & vaste rug - vaste bank - $\frac{1}{4}$ bank (= $\frac{1}{4}^e$ sliding glijden) – halve bank (=halve sliding glijden) - $\frac{3}{4}$ bank (= $\frac{3}{4}$ sliding glijden) - hele bank (= hele sliding glijden) – geclipt roeien.

Kris Korzeniowski (internationale roeicoach) :

De basale roeitechniek is een logische, natuurlijke beweging. Er is geen ruimte van drastische, abrupte bewegingen die de snelheid van de boot beperken. Lichaamsacties, blad-bewegingen en bewegingen van het bankje moeten in harmonie zijn met de snelheid van de boot.

HALVERWEGE DE INTRODUCTIEPERIODE: Misschien is het een leuk idee om een klein wedstrijdje te sparren. Spreek dit af met de overige introductiecoaches. Het gaat om de fun.



Bossche Sprint 2010



Midzomernachtfeest 2011

LES 12/13

Onderwerpen

1. Catchbeweging, inpik
2. Herhaling beheerste recover

Techniek

1. Scharnieren vanuit de schouders
2. Eenparig glijden

Denk ook aan:

Roei eens een stukje met ogen dicht, vaak gaat het op gevoel beter dan door te kijken.
Bespreek Veiligheid / voorbereiding Theorie-examen

De roeiers vertrekken altijd vanuit de inpik (sterke zit en traphang), roeien in een stevige basishaal, houden druk vast tot het einde van de haal, keren schoon en vlot om achter, rijden beheerst en clippen tijdig vóór de keerbeweging voor. In deze les gaan we specifiek aandacht besteden aan de **catch** of **inpik** of **keerbeweging voor**.

De **keerbeweging voor** wordt als volgt uitgevoerd :

De roeier zit goed klaar, dat wil zeggen, sterk en goed ingebogen vanuit de onderrug, waarbij de schouders zich duidelijk voor het bankje bevinden. De armen zijn lang en ontspannen. De polsen zijn gestrekt. Er wordt gegleden tot de onderbenen verticaal staan en de hoek tussen onder- en boven benen ongeveer 45° is. Wanneer de roeier goed klaar zit, is keren voor niets anders dan rustig aanglijden en zonder aarzeling meteen weer wegtrappen. Het blad plaatsen gebeurt door een snelle maar subtiele beweging met de armen, waarbij vanuit de schouders wordt gescharnierd. De plaatsbeweging wordt ingezet tijdens het laatste stukje rijden (vanaf 3/4^{de} bank), zodat het blad op het verste punt in het water valt en bedekt (geheel onder water) is vóórdat de trap begint. De rug komt tijdens het plaatsen niet of nauwelijks op. De armen blijven ook na het plaatsen gestrekt en lang.

1. Catchbeweging, inpik

OEFENING 1: **Soppen**, scharnieren vanuit de schouders met gestrekte armen, tubbend

Doel : Gevoel krijgen voor de verticale beweging van het plaatsen.

De roeiers zitten klaar op hele bank, bladen volbedekt. Op commando van de stuur wordt gescharnierd vanuit de schouders, waarbij het blad omhoog komt uit het water en weer in het water geplaatst wordt. Dit is slechts een verticale beweging. Let erop dat er geen rugbeweging te zien is tijdens de inpikbeweging. Het scharnierpunt tijdens het inpikken bevindt zich in de schouders (niet in de onderrug!!). Let op gestrekte armen, niet scharnieren in de ellebogen, maar de schouders.

OEFENING 2: **Aanglijden & plaatsen**, Losse recover (vanaf 3/4^{de} sliding aanglijden) + inpik

Doel: oefenen van het rijdend plaatsen van het blad (de directe inpik).

De roeiers zitten klaar op 3/4^{de} (of 1/2^e) bank. Bladen zijn dus teruggedript (verticaal) en bevinden zich een bladbreedte boven het water. Op commando van de stuur ("Opgelet GO") start het oprijden en blad plaatsen. Hierbij mag een backsplash gemaakt worden (slijt er tijdens de haal toch meteen weer uit). Geen haal! De roeiers gaan weer klaarzitten op 3/4^{de} bank voor de volgende catch.

De inpik is een onderdeel van de recover. De roeiers moeten het gevoel hebben dat het blad vanuit het rijden, zo ver mogelijk richting boeg geplaatst wordt. Vanaf de kant is goed waar te nemen of het blad tijdens het plaatsen nog richting boeg beweegt. Als de roeiers na het plaatsen van het blad in die houding blijven zitten is ook goed waar te nemen, zowel voor coach en roeiers, of er tijdens de inpikbeweging gebruik is gemaakt van de rug. De roeier moet het gevoel hebben zijn blad achter een paaltje te haken.

Als deze oefening goed wordt uitgevoerd kan ook gestart worden vanuit de derde stop. Rustig glijden en tijdig clippen wordt dan ook onderdeel van de oefening.

OEFENING 3: **Aanglijden & plaatsen & uittrappen**, Losse recover (vanaf 3/4^e sliding aanglijden) + inpik + kwartbank uittrappen. Door sommigen wordt deze oefening ook **Pimenov** genoemd.

NB: Dit is dezelfde oefening als 2, maar dan gevolgd door een kwart bankje uittrappen. Dit kan je uitbouwen tot (halve bank uittrappen), hele bank uittrappen, hele bank plus rug, hele haal (met armen afmaken en eindigen in 3^e stophouding). Alles ongeclipd.

NB: het afzetten tegen het voetenbord begint pas als het blad ONDER water is geplaatst (volbedekt). Te vroeg trappen (omkeren op het voetenbord) duwt de boot hekwaarts (de verkeerde kant op) en is dus verloren energie. Ook plaatsen en omkeren blijft een subtiele beweging, waarbij de beendruk zo snel mogelijk moet worden opgebouwd, zoals bij springen: rustig beginnen, dan pas doorzetten.

Laat deze oefeningen volgen door een stuk light-paddle varen. Tijdens deze halen moeten de roeiers de zojuist geoefende inpikbeweging heel bewust blijven maken. Ook als daarna weer in normale haalkracht wordt gevaren, moet steeds weer aan deze oefening gerefereerd worden.

2. Beheerste recover

Zodra de impulsverandering heeft plaatsgevonden en de bewegingsrichting van riem en rug is omgekeerd, is geen energie meer nodig en gaat het dynamische moment van het keren over in de ontspannen uitgevoerde recover. De recover dient ervoor te zorgen dat de roeiers klaar zijn voor het begin van de haal, zonder dat de bootsnelheid nadelig wordt beïnvloed. Uit energie-overwegingen moet de recover zoveel mogelijk ontspannen zijn. Rust is daarvoor een noodzaak. Kort na de omkeer-impuls achter wordt die rust gezocht. De handen gaan ontspannen over de knieën. Het inbuigen onder in de rug is compleet in het begin van het rijden. Het bovenlichaam inclusief de armen is dan klaar voor de haal. Het rijden is eenparig (zonder versnelling of vertraging) en ontspannen tot in de volgende catch.

Als de recover te gehaast is, werk dan altijd **eerst** aan een goede haal en omkeerbeweging achter. Ongelijkheid bij de uitzet is vaak een oorzaak dat de verloren tijd op de slidings wordt 'ingehaald' door racen. Gebruik de stop 3 oefening uit les 10/11 voor gelijkheid voor aanvang van rijden en landen het voetenbord.

OEFENING: stuur telt mee tijden recover

De stuur kan, ter ondersteuning, tijdens de recover tellen en daarmee het ritme aangeven. Bijvoorbeeld 1 (op de uitzet) ~ 2 ~ 3 ~ 4 (bij inzet), dit uitbreiden tot tellen tot 5 en 6 (**planeerhaal**). Altijd optellen, nooit aftellen.

OEFENING : Roeien met ogen dicht

Draagt bij aan een beter bootgevoel. Ter ondersteuning kan de stuur de inzet (en/of) uitzet aangeven.

Herhaal de Noodstop

Gefeliciteerd! Je roeiers kunnen al aardig roeien. En mocht dit toch nog niet het geval zijn: je hebt nog ± 3 weken tot het Roeien 1 examen!

Bij het R1 examen wordt vooral gekeken naar: a) blessurevrij roeien, en b) juiste volgorde in de haal.

Bespreek met je collega-coaches wat de onderwerpen zijn die nog meer aandacht behoeven.

Bespreek ook met je roeiers wat ze nog lastig vinden en oefen ook dat extra.

Zijn er geen bijzondere dingen aan de hand, volg dan het schema van les 14/15 en 16/17, maak eventueel een keuze uit de aanvullende oefeningen.

Het kan voorkomen dat een roeier nog helemaal niet toe is aan het doen van het R1-examen. Maak dit bespreekbaar / overleg met de examencommissie. Het is zowel voor examencommissie als de roeier frustrerend om op examen te gaan, als de kans groot is dat deze niet behaald zal worden. Stel het zonnodig uit.

LES 14/15

Onderwerpen

1. De haal
2. De keerbeweging achter

Techniek

1. Houding
2. Aandrijving

Denk ook aan:

Op de website (Coachen en Sturen) is veel informatie te vinden over: de Roeihaal, instructie geven, roei oefeningen en fouten analyse. Gewoon roeien is ook 'oefenen'.

Herhaal de stof van les 7 en 8/9.

1. Haal

OEFENING: Stil-zet oefening (bak of ergometer)

Doel: roeier bewust maken van zijn eigen houding

Spreek met de roeier af dat hij acuut stil blijft zitten op het moment dat jij "stop!" roept. Op deze manier kun je iemand, die bijvoorbeeld met opgetrokken schouders of met te veel rugzwaai in het begin van de haal roeit, bewust maken van zijn eigen houding. Het bewust worden van het verkeerde is het begin van de weg naar de goede houding. Soms kan een fout overdrijven ook bijdragen aan inzicht, maar let wel op wat je doet, maak de fout niet erger.

OEFENING: Tegenhouden van de riem (bak of ergometer)

Doel: aanspannen van rug- en buikspieren terwijl de benen de haal beginnen.

Ga zelf voor de bak of ergometer staan en houdt de bakriem of ergometerhandel vast terwijl de roeier in de inzethouding zit. Laat de roeier wegtrappen. Het bankje mag niet naar achteren bewegen als de riem/handle niet mee beweegt. In dat geval wordt er door het bankje getrapt.

Schat je eigen kracht ten opzichte van de kracht van de roeier goed in. Te sterke roeiers lanceren de coach.

Ook: laat roeier zijn billen van zijn bankje aftillen. Dit kan alleen wanneer de spanningsboog in stand gehouden wordt. NB: tijdens een haal is de trapbeweging altijd horizontaal.

OEFENING :Strijkhaal (in de boot)

Doel: Eerste deel beentrap: de roeier te laten voelen op welk moment de haal begint met de beentrap

Vanuit de uitzet (positie 3^e stop) wordt een strijkhaal gemaakt: de armen zijn gestrekt, de rug is ingebogen, de bladen zijn volledig bedekt (onder water) en op commando van de stuur start het oprijden (strijken). Wanneer de roeier helebank opgereden is (en dus in de catchpositie zit), wordt een normale haal gemaakt, dus vindt omkeren plaats op het voetenbord en eindigt de haal in de 3e stop. De stuur geeft het commando om weer slagklaar te gaan zitten (eerst boot stil leggen) voor de strijkhaal (bladen weer volbedekt), waarna de oefening op het commando van de stuur herhaald wordt.

Werking van deze oefening: Doordat de roeier tegen de normale bewegingsrichting van de boot in een strijkhaal maakt, gaat de boot achteruit bewegen. Hierdoor kan de roeier bij het keerpunt voor (start duwen op het voetenbord) veel druk voelen op de bladen. De oefening is bedoeld om de roeier te laten voelen dat je op dit moment de haal begint met de beentrap. De rug en armen blijven in dezelfde positie en brengen alleen maar de kracht over op de benen (de spanningsboog).

De roeier voelt dus veel druk op zijn benen (voetenbord) en moet controleren dat hij bij aanvang van de haal alleen zijn benen begint uit te trappen.

Goed uitgevoerd blijft de roeier met zijn rug en armen in dezelfde hoeken tot de tweede helft van de beentrap, dan pas komt de rug op/ vouwt open, en maken de armen de haal af. De druk op het voetenbord blijft behouden.

NB: Deze oefening kan alleen vanaf de kant gevalueerd en gecorrigeerd worden, vanuit de stuurplek is deze niet te zien.

OEFENING: Kracht afwisselen

50 – 70 procent is de stevige basishaal, NB: aanzwellende haal, dus met 0 % kracht bij de inpik en opbouwend tot 50 à 70% bij de uitzet. **70% is de kracht die mensen een langere tijd kunnen volhouden voordat ze moe worden.** Bij 100% worden de roeiers veel sneller moe. De techniek wordt dan moeilijker vastgehouden. Belangrijk is dat de roeiers bij 70% de techniek weten vast te houden. 100% roeien is gewoon leuk om een keertje te proberen. Bijvoorbeeld een 3 op 10 of 5 op 20.

In 3 halen opbouwen naar 10 halen hard of in 5 halen opbouwen en 20 halen volhouden (tel 2x tot 10). Afbouwen in 3 halen naar de stevige basishaal.

Bijvoorbeeld piramide: 10 light, 10 medium, 10 hard, 10 medium, 10 light etc.

Bijvoorbeeld piramide: 1 hard, 9 light, 2 hard, 8 light, 3 hard, 7 light,9 hard, 1 light, 10 hard, 1 light, 9 hard, 2 light, 8 hard, 9 light, 1 hard, einde oefening.

Deze oefening kun je ook beperken tot 5, dus : 1 hard, 4 light, etc. Het vergt wel tel-concentratie van de stuur.

2. Keerbeweging achter

OEFENING 1: Soppen, losse uitzetjes maken, eerst tubbend.

Doel: bevorderen van een ontspannen uitzetbeweging vanuit de ellebogen, verticale uitzet-component (moeilijke oefening!)

Iedereen in de uitzethouding zetten. Letten op gelijkheid en juiste uitzethouding (opgestrekte onderrug (buikspieren!), schouderbladen naar elkaar toe, schouders laag, ellebogen losjes naar buiten etc.) Op het commando "Opgelet GO!" moet iedereen het blad losjes uit het water tillen. Let op dat hierbij alleen de onderarmen bewegen en dat het blad niet overdreven hoog boven het water komt (ca. één bladbreedte). Vaak herhalen. Gelijke uitzet van de hele ploeg geeft balans. Laat deze oefening onmiddellijk volgen oefening 2 hieronder.

OEFENING 2: Losse uitzetjes + wegzetten van de handen

Doel: bevorderen van een ronde, vloeiende uitzetbeweging; juiste recover-volgorde.

Begin de oefening als de oefening die hierboven staat beschreven. Nu het uitzetten laten volgen door: het wegzetten van de handen, gevolgd door het inbuigen van de rug (dus eindigen in 3^e stop houding). Niet inpikken, na het wegzetten van de handen en het inbuigen moeten de bladen nog enige seconden los van het water blijven. Als dit niet lukt betekent dit dat de oefening niet goed is uitgevoerd (bladen onder water gedraaid, ongelijkheid).

Laat deze oefening volgen door een stuk light-paddle varen. Tijdens deze halen moeten de roeiers de zojuist geoefende uitzetbeweging heel bewust blijven maken. Ook als daarna weer in normale haalkracht wordt gevaren, moet steeds weer aan deze oefening gerefereerd worden.

OEFENING: Roeien zonder de bladen te clippen

Doel 1: bevorderen van de verticale component in de uitzet

Doordat het blad niet gedraaid mag worden is het onmogelijk om het blad te draaien voordat het uit het water is. Vaak zal door deze oefening de balans aanmerkelijk verbeteren. In het begin zal de oefening, zeker wanneer de balans nog slecht is, een hoop gespetter opleveren. In dat geval kan een klein stukje tubben de oplossing brengen.

Doel 2: het blad tot het einde van de haal bedekt houden

Bij dit tweede aspect van de oefening wordt er vooral op gelet dat het blad tot het einde van de haal bedekt blijft. Als de bewegingen sneller worden en met meer kracht wordt geroeid zal een blad sneller uitlopen. De druk op het blad en versnelling van de haal moet vooral dan met volledig bedekt blad worden uitgevoerd. De oefening kan in eerste instantie soms beter worden uitgetoetst met half geclipte bladen en losjes vastgehouden handel.

Druk houden door: ellebogen beetje naar buiten bewegen, schouders "openen".

Herhaal de noodstop.

LES 16/17

Onderwerpen

1. De recover
2. De keerbeweging voor

Techniek

1. Rust
2. Actief plaatsen

Denk ook aan:

Hoe beter jouw beeld is van de 'effectieve roeihaal', des te sneller zie je de afwijkingen bij jouw roeiers. Bekijk ook eens een roeivideo, of ga naar een wedstrijd.

Herhaal de stof van les 12/13.

1. Recover

OEFENING: 3^e Stop en stop driekwartbank (lastige oefening)

Doel: beheerste en gelijke recover

Bij deze oefening begin je met het varen van stop 3. De roeiers zitten hierbij korte tijd stil in de 3^e stop, totdat de stuur het commando "GO" geeft. Het is hierbij niet alleen belangrijk dat de roeiers gelijk en rustig wegglijden, maar eerst ook met z'n vieren tegelijk aankomen in de stop. Na een haal of 10 à 15 voeg je stop $\frac{3}{4}$ bank toe. Op stop $\frac{3}{4}$ bank controleer je of de roeier nog steeds in zijn stop 3 houding zit. Vanuit deze houding glijd je nog een klein stukje naar voren, terwijl je met z'n vieren gelijk en rustig de inzet kan maken (scharnieren vanuit de schouders). Als je verbetering ziet of na maximaal een haal of twintig, laat je stop 3 vervallen en wordt er alleen nog maar stop $\frac{3}{4}$ bank gevaren.

Tijdens deze oefening remt de boot nogal af, een goede aandrijving blijft belangrijk. Houdt de stops kort en efficiënt.

Belangrijk is dat de roeiers bij een doorgaande haal het stopje in hun hoofd maken. Dat wil zeggen: ze stoppen niet, maar ze denken er nog wel bewust aan als ze door het stopje glijden.

2. Keerbeweging voor

OEFENING : Losse halen maken

Doel: aanspannen van rug- en buikspieren terwijl de benen de haal beginnen.

Roeiers slag-klaar laten zitten. Ze moeten één haal maken en uitkomen in de 3e stop (boven-de-schenen-houding).

Goed laten voelen dat ze boot met hun benen moeten wegduwen op het voetenbord. De rug mag tijdens het begin van de haal niet veel omhoog komen, maar moet wel goed schrap staan (anders wordt er door het bankje getrapt).

Het verkrijgen van het drukgevoel op het voetenbord wordt vergemakkelijkt als vóór de haal de buikspieren bewust worden aangespannen. "Poepen op je bankje" is hierbij een waardevolle aanwijzing ☺.

Hierna laten roeien met langzaam oprijden. Iedere haal moet heel bewust vanaf het voetenbord worden aangezet.

OEFENING : Roeien met halve sliding

Doel: oefenen van het rijdend plaatsen van het blad.

Op halve sliding roeiend is het aanleren van het rijdend plaatsen gemakkelijker dan op hele sliding. Het belangrijkste is eerst dat het plaatsen tijdens het rijden plaats vindt (en een beetje back-splash kan geven). Of dat op halve of driekwart sliding gebeurd is dan minder belangrijk. Het gaat erom dat het blad op de éénweg onder water wordt geplaatst, daarna wordt omgekeerd op het voetenbord. De catchbeweging of het plaatsen of de inpik hoort dus bij de recover.

Zodra het blad volbedekt is en er wordt omgekeerd op het voetenbord, begint de nieuwe haal.

LES 18 / Thema-les met oog op Bossche Sprint

Begin september vindt de Bossche Sprint plaats op de Dommel tussen Draaibrug en Wilhelminabrug in het centrum van 's Hertogenbosch. Een boord-aan-boord race over 450 meter (zeg maar zo'n 50 halen) om het clubkampioenschap van RV de Hertog. Speciaal voor eerstejaars-ploegen is er de felbegeerde Talentenbokaal. Wijs je roeiers erop dat dit een leuke manier is om de introductieperiode af te sluiten, of juist de rest van hun roeicarrière te starten en de sfeer te proeven van een wedstrijd op je eigen vereniging. En daar moet natuurlijk wel voor geoefend worden!

NB : als dit toch nog te hoog gegrepen is voor je roeiers, dan kan je deze les ook uitstellen, tot na het Roeien 1 examen.

In deze les besteden we aandacht aan de start en de opbouw van een sprint. Ervaren roeiers voeren een staande start meestal uit als volgt:

De start bestaat uit 5 start halen :	De stuur die de start begeleidt hoeft niet de eerste ¾ bankhaal te 'roepen'. Men ziet hierop al klaar en bij "Hertog bent u klaar ..af" start deze haal.
Haal 1 start op ¾ bank = driekwart	Bij de uitzet van deze eerste haal roept de stuur dan: half (voor haal 2)
Haal 2 is een halve bank haal = half	Bij de uitzet van de 2 ^e haal roept de stuur dan: half (voor haal 3)
Haal 3 is een halve bank haal = half	Bij de uitzet van de 3 ^e haal roept de stuur dan: driekwart (voor haal 4)
Haal 4 is een ¾ bank haal = driekwart	Bij de uitzet van de 4 ^e haal roept de stuur dan: heel (voor haal 5)
Haal 5 is een hele haal = heel	Na de uitzet van de 5 ^e start haal
Daarna volgen 10 eerste halen	gaat de ploeg door met de eerste 10 halen. De stuur telt mee met de inzet.

Voor een beginnende ploeg is dit echter te hoog gegrepen. **Beginnende ploegen starten daarom met 3 x een 3/4 bankhaal.**

Een start is alleen effectief als de halen goed worden uitgevoerd en de boot van stilstand goed op gang wordt gebracht, met alle roeiers tegelijk. Paniek en racen in een hoog tempo moet voorkomen worden. De weerstand (beendruk) is in het begin groot, daarom bestaat de start uit enkele kortere halen, om de boot op gang te krijgen. De eerste haal moet heel rustig zijn, bij ineens hard trappen, duw je de boot juist naar achteren. Na de eerste haal volgen 2 felle halen.

OEFENING: De 3 starthalen

Je kunt de start oefenen door eerst enkele malen de eerste haal te oefenen, telkens eindigend in 3^e stop houding. Ga klaar zitten op ¾ bank opgereden, in de inpikhouding, met de bladen volbedekt in het water. De stuur zegt: Hertog, bent u klaar: AF. Maak de 1^e haal en eindig in 3^e stophouding. Als dat na een haal of 3 à 4 goed gelijk gaat, dan voeg je de 2^e haal toe. Als dit na een haal of 3 à 4 goed gaat dan voeg je de 3^e starthaal toe.

Daarna kan je een start + 10 harde halen oefenen, en daarna een start met 20 harde halen.

Het is altijd leuk om een keer de hele afstand te oefenen, eventueel met een collega-roeiploeg samen, als echte wedstrijd. Als training heeft het niet zoveel zin telkens deze afstand steeds te varen. Beter is het om bijv. 3x start + 20 of 30 halen te doen.

Spreek op de wedstrijd van tevoren af waar je op let, bijvoorbeeld : 1^e 10: benen, 2^e 10: doorversnellen, 3^e 10: beheerst opvangen voor , 4^e 10: 'sterke houding'/concentratie en laatste 10: eindsprint. Ook in de training kan de stuur op deze manier begeleiden.

Let erop dat je niet de hele zomer alleen maar sprintjes gaat oefenen, maar beperk dit tot een paar trainingen. De overige trainingen zijn gericht op de roeitechniek en opbouwen van een betere 'duur-conditie'.

LES 19/20

Onderwerpen

Vorbereiding Roeien 1

Techniek

Benen – rug – armen en
wegstrekken, inbuigen, glijden & plaatsen

Denk ook aan:

Je hoeft niet perfect te kunnen roeien en coachen om toch
PLEZIER te hebben in roeien.

Bespreek wat de roeiers kunnen verwachten van het examen en oefen nog een keer specifiek :

- Uittlengen
- 1^e, 2^e en 3^e stop opvolgend, dus niet in 1 haal
- afwisseling in light, medium, strong halen
- de noodstop

TOT SLOT

Wat is de essentie van een goede roeihaal, wat wil je ermee bereiken?

- ⇒ Het doel van de roeitechniek is dat de door de roeier geleverde inspanning leidt tot een zo groot mogelijke bootsnelheid (KNRB).

Vrij vertaald :

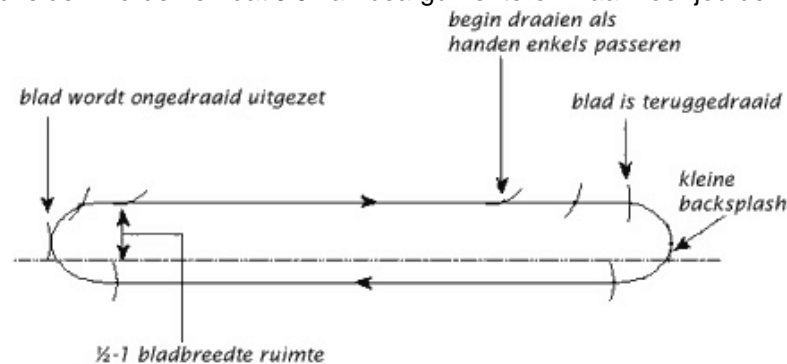
- ⇒ dat je met zo min mogelijk inspanning de boot zo hard mogelijk (of prettig) laat gaan.

Uit welke onderdelen bestaat een haal // waar begint de haal?

- ⇒ Inpik, haal, uitpik, recover // het is een **cyclisch** proces
- ⇒ Aandrijving, water loslaten, rust, water pakken // bij het **uitleggen** van een haal is het makkelijk om bij de aandrijving te beginnen
- ⇒ Oprijden, catchbeweging, beentrap, rugarbeid, eindhaal, finish // bij het **aanleren** van techniek wordt vaak vanuit de finish gewerkt

Er zijn dus meerdere antwoorden mogelijk.

Het gaat erom dat de onderdelen onderscheiden worden en dat JIJ kan beargumenteren waar voor jou de haal begint als je gaat coachen.



Het bladwerk